

PLAN DE COURS

Pour mieux vivre avec le stress (changez d'état d'esprit)

Ce cours s'adresse à ceux qui désirent mieux connaître le phénomène du stress et qui souhaitent le gérer avec succès. Ainsi, les participants découvriront des façons efficaces de faire face et de surmonter plus aisément diverses situations autant professionnelles que personnelles. Ce cours propose donc, aux participants, l'acquisition d'outils pratiques et opérationnels permettant d'être efficaces et productifs et ce même en situations stressantes. De plus, des exercices pratiques et des outils concrets offrent différents moyens de devenir performant en situation de stress.

OBJECTIFS :

Le cours **Pour mieux vivre avec le stress (changez d'état d'esprit)** aborde les thèmes suivants :

- La définition du stress.
- L'identification de la provenance naturelle du stress, les signes avant-coureurs et les conséquences.
- Votre niveau actuel de stress et vos sources de stress.
- La compréhension des mécanismes de l'émotion :
 - Les idées à la base du stress.
 - La remise en question de votre façon de penser actuelle.
- La diminution d'un état émotionnel limitatif (trac, énervement, irritabilité, stress).
- La modification de certains comportements inadéquats qui nuisent à l'atteinte de vos objectifs.
- Regarder objectivement les événements quotidiens de la vie et dédramatiser quand c'est nécessaire.

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450)978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com

- Prendre conscience de vos croyances limitatives et dynamisantes.
- Briser vos croyances limitatives, augmentation et renforcement de vos croyances dynamisantes.
- La gestion des énergies pour trouver un juste équilibre et un rendement optimum.
- L'acquisition d'outils pratiques et opérationnels permettant de diriger le cours de votre vie personnelle et professionnelle et programme d'entraînement à la gestion du stress.
- Proposition d'un plan d'action à quatre niveaux pour devenir performant en situation de stress : diminuer votre stress et le transformer en énergie positive.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Les méthodes pédagogiques suivantes seront utilisées :

- Jeux de rôles (mise en situation).
- Observations et analyses des mises en situation - les vôtres et ceux de vos collègues.
- Exposés et cours magistraux.
- Outils d'intégration, exercices pratiques et tests.